体の部位から探す

- 髪
- 目
- 肌
- 歯と口
- 喉
- 胃腸
- 骨と関節
- 尿路
- 血管
- 心臓
- 臀部と腰
- 腎臓

症状から探す

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー
- 体重管理
- 血圧
- 消化器系の問題
- 骨と関節
- 栄養とライフスタイル
- 性感染症
- 性機能障害（EDと早漏）

ニュース

- 海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説
- 品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説
- 薬を安全に使うための完全ガイド：副作用対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿

- 5月 04, 2026 首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイン
- 5月 03, 2026 血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説
- 5月 03, 2026 膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント
- 5月 03, 2026 眉間にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法
- 5月 02, 2026 胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について

このブログは役に立ちましたか?

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

< 戻る

腎臓

腎臓を守るための6つのステップガイド

1月 13, 2026 - By Dr. Ammu Muraleedharan

多くの人は、体に何か違和感が出て初めて「腎臓」のことを意識します。例えば、足がやけに重く感じたり、夕方になると足首が少しむくんでいたり、よく眠ったはずなのに疲れが抜けない、トイレに行く回数が増えたなどの変化です。最初は「よくあること」と思って見過ごしがちですが、腎臓の不調は静かに進行し、はっきりした症状が出るころには病気がかなり進んでいることも少なくありません。そのため、自覚症状がなく元気に感じているうちから腎臓をケアすることがとても大切です。

このブログでは、腎臓を健康に保つための、日常生活で実践しやすい6つのステップを紹介します。自分のリスクを知る方法、初期サインの気づき方、そして毎日できる腎臓ケアの習慣を分かりやすく解説します。

目次 (もくじ)

1. ステップ1：健康な腎臓の役割を知る
2. ステップ2：自分のリスク要因を知る
3. ステップ3：初期サインを知る
4. ステップ4：定期的に健診を受ける
5. ステップ5：腎臓を守る毎日の習慣を身につける
6. ステップ6：情報を更新し続ける
7. まとめ
8. 免責事項
9. Reference:

ステップ1：健康な腎臓の役割を知る

腎臓を守るには、まず腎臓が体の中でどんな働きをしているかを知る必要があります。健康な腎臓は、目立つことなく体内のさまざまなバランスを整えています。不要な老廃物や余分な水分を排出し、血圧の調整を助け、骨の丈夫さを保ち、さらに赤血球がつくられる働きも支えています。

腎臓の健康が大切な理由

腎臓が正常に働いていると、体は軽く、エネルギーに満ち、全体のバランスが取れた状態を保ちやすくなります。一方、腎臓の働きが落ちてくると、疲れやすくなったり、体がむくんだり、なんとなく不快に感じることがありますが、中にはまったく自覚症状がない場合もあります。そのためこそ、早い段階から予防の一歩を踏み出す必要があります。

腎臓が体をどのように支えているかを理解することが、腎臓の健康を守るための第一歩です。

あわせて読みたい：海外 薬 通販

ステップ2：自分のリスク要因を知る

生活習慣、家族歴、持病などによって、腎臓病になりやすい人もいます。自分がどのくらいリスクを抱えているのかを知っておくと、早めに行動を起こしやすくなります。

主なリスク要因

次のような人は、腎臓病のリスクが高くなりやすいとされています。

- 糖尿病がある人
- 高血圧がある人
- 心臓の病気がある人
- 家族に腎臓病の人がいる場合
- 過去に腎臓のケガや障害を経験したことがある人
- 肥満傾向がある人

このほか、加齢、特定の痛み止め薬を長期間使っている場合、感染を繰り返している場合、腎結石がある場合なども、腎臓病のリスクを高める要因となり得ます。

ステップ3：初期サインを知る

慢性腎臓病はゆっくり進行することが多いため、「初期症状」をインターネットで調べる人も少なくありません。初期の段階では症状がとても軽かったり、腎臓とは関係なさそうに感じたりするため、気づかないまま放置されてしまうことが多いのです。

例えば、次のような変化に気づく人もいます。

- 休んでも取れないようなだるさや疲労感
- 足、顔、手などのむくみ
- 尿が泡立つ、濃い色になるなどの変化
- 以前よりのどが渇きやすい
- 排尿がしづらい、痛みを感じる
- 夜中にトイレに行く回数が増える

これらの症状があるからといって、必ず腎臓の病気というわけではありませんが、「一度医師に相談したほうがよい」というサインになることがあります。

ステップ4：定期的に健診を受ける

特にリスクが高い人にとって、定期的な健康診断は非常に重要です。腎臓のトラブルは、初期のうちははっきりした症状が出にくいため、定期的な検査で早めに変化をつかむことが大切です。

医師が確認する主な項目

- 血圧の状態
- 尿にたんぱくが出ていないかどうか
- 腎臓のろ過機能を示す指標（推算糸球体ろ過量：EGFR）

これらの検査は、腎臓がどの程度しっかり老廃物を濾し出せているかを確認するためのものです。単独で病気を確定するものではありませんが、腎臓の働きの全体像を把握するのに役立ちます。

ステップ5：腎臓を守る毎日の習慣を身につける

腎臓の働きを守るうえで、健康的な生活習慣はとても大きな役割を果たします。小さな心がけでも、続けることで腎臓への負担を大きく減らすことができます。

腎臓の健康のために、多くの人が意識していることには次のようなものがあります。

- 血圧を適正な範囲に保つ
- 血糖値をコントロールする
- 塩分を摂りすぎないようにする
- 日常的に体を動かす
- こまめに水分をとる
- 栄養バランスの取れた食事を心がける
- アルコールを控えめにする
- 喫煙を避ける

これらの習慣は、体全体を支え、腎臓への負担を軽くする助けになります。医療的な治療の代わりになるものではありませんが、長期的な健康を支える土台づくりとしてとても重要です。

ステップ6：情報を更新し続ける

腎臓のケアは「一度やって終わり」ではありません。常に自分の体や腎臓のことに関心を持ち、学び続ける姿勢が大切です。正しい情報を知っておくことで、体の変化に気づきやすくなり、新たなリスクにも早く対応しやすくなります。

日常でできる「情報アップデート」のコツ

- 家族の病歴について知っておく
- 年に一度は健康診断を受ける
- 必要に応じて自宅で血圧を測る
- 普段と違う不調を感じたら、早めに医師に相談する

知れば知るほど、自分の体についてより良い判断がしやすくなります。

まとめ

腎臓のケアは、難しいことや特別なことばかりではありません。腎臓の働きを理解し、初期のサインに注意を払い、自分のリスクを知り、定期的に検査を受け、そして毎日のちょっとした健康習慣を続けることで、腎臓を長く元気に保ちやすくなります。こうした小さな積み重ねが、自分の健康を守り、将来の自分のための大きな支えになります。

Q1：腎臓に異常があるかどうかは、どうやって分かりますか？

普段より強い疲れを感じたり、足や手がむくんだり、トイレに行ったときの尿の状態に変化が見られることがあります。

Q2：腎臓の健康に特に気をつけたほうがよいのはどんな人ですか？

糖尿病や高血圧、心臓の病気がある人、また家族に腎臓病になった人がいる場合は、特に注意が必要です。

Q3：腎臓を健康に保つためにできる、簡単なことは何ですか？

十分な水分をとる、家庭で作るバランスのよい食事を心がける、こまめに体を動かす、塩分やアルコールを控えめにする、といったことが役立ちます。

Q4：腎臓の検査はどのくらいの頻度で受けたほうがよいですか？

特にリスク要因がある人は、年に1回程度は基本的な腎臓の検査を受けておくと安心です。

Q5：日常生活の習慣で、本当に腎臓への影響は変わりますか？

はい。食事を整えること、体を動かすこと、血圧を意識して管理することなどの小さな習慣でも、腎臓の健康を守るうえで大きな力になります。

免責事項

本ウェブサイトで提供する情報は、教育および情報提供のみを目的としており、事実や根拠に基づいていますが、その内容の正確性を保証するものではありません。掲載時点の情報であり、公開後の状況の変化により内容が変更となる場合があります。本ブログの情報を、医療専門職による助言、診断、治療の代わりとして用いないでください。なお、本ウェブサイトの利用から生じたいかなる結果についても、一切の責任を負いかねます。

Reference:

Your Kidneys & How They Work. National Institute Of Diabetes And Digestive And Kidney Diseases (NIDDK). Updated October 2025. Https://Www.Niddk.Nih.Gov/Health-Information/Kidney-Disease/Kidneys-How-They-Work

What Is The Function Of The Kidney? Roles Explained Simply. NephroPlus. Updated December 2025. Https://Nephroplus.Com/Blogs/What-Is-The-Function-Of-The-Kidney

Kidney Functions – Waste Excretion And Filtration. ERKNET. Updated December 2025. Https://Www.Erknet.Org/Patients/Your-Kidney-Disease/Kidney-Function

Chronic Kidney Disease (CKD). National Kidney Foundation. Updated January 2026. Https://Www.Kidney.Org/Kidney-Topics/Chronic-Kidney-Disease-Ckd

Risk Factors For Chronic Kidney Disease: An Update. National Center For Biotechnology Information (NCBI). Published November 26, 2013. Https://Pmc.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Articles/PMC4089662/

Risk Factors For Kidney Disease. American Kidney Fund. Updated October 2025. Https://Www.Kidneyfund.Org/All-About-Kidneys/Risk-Factors

CKD Risk Factors, Testing, And Prevention. National Kidney Foundation. Updated November 2025. Https://Www.Kidney.Org/Kidney-Topics/Risk-Factors-Chronic-Kidney-Disease

Chronic Kidney Disease – Symptoms. National Health Service (NHS). Updated September 2025. Https://Www.Nhs.Uk/Conditions/Kidney-Disease/Symptoms/

Understanding The Early Warning Signs Of Chronic Kidney Disease. Iowa Kidney Physicians. Updated January 2026. Https://Www.Iowakidney.Com/Blog/1362981-Understanding-The-Early-Warning-Signs-Of-Chronic-Kidney-Disease/

Chronic Kidney Disease. Mayo Clinic. Updated December 2025. Https://Www.Mayoclinic.Org/Diseases-Conditions/Chronic-Kidney-Disease/Symptoms-Causes/Syc-20354521

Blood Test: EGFR (Estimated Glomerular Filtration Rate). American Kidney Fund. Updated November 2025. Https://Www.Kidneyfund.Org/All-About-Kidneys/Tests/Blood-Test-Egfr

Glomerular Filtration Rate (GFR) Test. MedlinePlus. Updated December 2022. Https://Medlineplus.Gov/Lab-Tests/Glomerular-Filtration-Rate-Gfr-Test/

腎臓病予防の7つの黄金律。全米腎臓財団。2024年8月11日発行。Https://Www.Kidney.Org/7-Golden-Rules-Kidney-Disease-Prevention

高血圧と慢性腎臓病（CKD）のためのライフスタイルの変化。NU病院。2025年7月更新。Https://Www.Nuhospitals.Com/Conditions-And-Treatments/Lifestyle-Changes-For-Hypertension-Ckd/

健康な腎臓のための10の健康習慣。Kidney Care UK。2023年12月更新。Https://Kidneycareuk.Org/Kidney-Disease-Information/About-Kidney-Health/10-Healthy-Habits-For-Happy-Kidneys/

RELATED POSTS

クレアチニンとは何か 高クレアチニンの原因と腎臓への影響、下げるための方法

1月 13, 2026

症状

- 老化と肌の問題
- AGA/FAGA
- ストレス管理（気分とエネルギー）
- 免疫力とアレルギー
- 体重管理
- 血圧
- 消化器系の問題
- 骨と関節
- 栄養とライフスタイル
- 性感染症

クイックリンク

- HOME
- ニュース
- 閲覧履歴
- お気に入り
- カート
- お知らせ
- 新規登録
- ショップに戻る

注文方法

© 2026 お薬ショップ All Rights Reserved.